Nr. 17. Kraków 2 stycznia 1913 r. Bezpłatny dodatek do „NOWIN". (Osobno sprzedawać nie wolno).

PRAKTYCZNA GOSPODYNI

wraz z Biblioteką powieściową „NOWIN" - Romans i powieść - 10 tomów rocznie.

wychodzi w każdy czwartek jako dodatek do „Nowin"

Karnawał i ciężkie czasy.

Karnawał w tym roku jest bardzo krótki, bo trwa tylko miesiąc, do 4 lutego. Ta krótkość karnawału zapewnie wpłynie korzystnie na jego ożywienie, o którem pesymistyczne słychać głosy. Bo „ciężkie czasy" nie skończyły się; brak gotówki i brak kredytu paraliżująco działają na chęć zabawy: bo jak się bawić, gdy pieniędzy niema? Zabawa wszak kosztuje!

Jednak karnawał ma swoje prawa w życiu. Społeczeństwo musi żyć życiem normalnem, potrzebuje zabaw, balów etc., które mają także (obok humanitarnego) ekonomiczne znaczenie. Mimo „ciężkich czasów" jest jednak sposób na to, aby się bawić, a jaki to sposób, pokazuje następujący dyalog, wzięty z życia.

* * *

— Więc urządza pani wieczorek tańcujący? A skarżyła się pani na „ciężkie czasy" i mówiła, że w tym roku nic z karnawału nie będzie?

Tak zagadnięta pani Iksowa uśmiechnęła się i powiada:

— Przyjdź pan, a zobaczysz; uprzedzam jednak, że prosimy na godzinę ósmą wieczorem, punktualnie na ósmą — dodała z naciskiem.

Kiedym, nie dowierzając tej „punktualności", pojawił się u państwa X. około 9, zastałem już kontredansa, tańczonego w dwanaście par.

Roznoszono herbatę i limoniadę, a w kilka minut po 11-ej poproszono na przekąskę.

Stos kanapek, wódeczka, piwko, wreszcie szynka i gorące kiełbaski, a na deser pączki z dodatkiem herbaty.

— Wsuwaj, jeśliś głodny — szepnął mi gospodarz — bo już nic więcej nie dostaniesz.

Byłem zdumiony. Wszak w roku ubiegłym u państwa X. bal zaczynał się dobrze po godzinie 10-ej, o północy zasiadano do zimnej kolacyi z majonezem, z pieczystem, z akompaniamentem win, z kawą czarną i likierami etc.

— Widzi pan — prawi pani Iksowa — na taki jak dziś wieczorek wydałam razem z grajkiem 25 guldenów, a w r. z. nie opędziłam wydatków 80 guldenami.

Z dalszego ciągu rozmowy dowiedziałem się, że młodzież danego kółka towarzyskiego zaagitowała, aby wydatki zabaw tańcujących ograniczyć do minimum i pogodzić naturalną, wrodzoną młodości chęć karnawałowania z „ciężkiemi czasami".

— Jakże pan to uważa? — pyta pani Iksowa.

— Ależ doskonały pomysł i rozumne przystosowanie się do okoliczności.

— W dodatku zyskuje na tem i hygiena, albowiem postanowiono, aby tańce zaczynały się nie później jak o 8-ej, po godzinie 2-ej wszyscy obowiązkowo mieli się rozchodzić.

Więc karnawał z „ciężkimi czasami" przy skwitowaniu ze zbytkownych przyjęć i kosztownej dekoracyi balowej można wybornie pogodzić.

Jakaż z tego konkluzya? Jedna chyba tylko:

— Vivant sequentes!

Z hygieny.

O znaczeniu zdrowotnem śmiechu.

Śmiech jest czynnością odruchową, niezależną od naszej woli, podobnie, jak wzdychanie, ziewanie, kaszel, kichanie. Zadaniem tego odruchu jest pobudzenie oddychania i regulowanie wymiany gazów w krwi, krążącej w płucach (oddawanie kwasu węglowegp i przyjmowanie tlenu). W smutku, w przygnębieniu, oddychamy zazwyczaj płytko i niedostatecznie. Nagromadzenie się kwasu węglowego w krwi naszej wywołuje wtedy odruch w postaci westchnienia; do płuc dostaje się z powietrzem większa ilość tlenu i upośledzona wymiana gazów poprawia się do pewnego stopnia. Podobnie ma się rzecz z ziewaniem.

Śmiech jest znacznie potężniejszym *środkiem regulacyjnym*. Polega on na szeregu wdechów i wydechów, urywanych, połączonych z nieartykułowanemi dźwiękami. Wentylacya płuc odbywa się wtedy bardzo dokładnie; gdy, po jednym wydechu następuje jeszcze cała serya innych, płuca pozbywają się zalegającego w nich zepsutego powietrza i przez liczne, głębokie oddechy zaczerpują świeżych zapasów. Tem samem krew łatwiej się uwalnia od kwasu węglowego i zaopatruje się w tlen, niezbędny do życia. Śmiech ożywia przemianę materyi, *wpływa jak najkorzystniej na trawienie*. Nie koniec na tem. Śmiech podnieca *akcyę serca*, zmusza jego mięsień do wydatniejszych skurczów i jest dla niego środkiem ćwiczącym i wzmacniającym, jak gimnastyka dla innych mięśni naszego ciała.

Śmiech jest poprostu *pierwszorzędnym środkiem leczniczym*.

Odczuwamy bezwiednie jego błogosławieństwo. Śmiejemy się chętnie, szukamy skwapliwie sposobności, aby się uśmiać szczerze i serdecznie. Stąd popularność literatury humorystycznej, wesołych sztuk teatralnych, przedstawień w „Varietés" i w cyrkach. Dowcipni humoryści — to ludzie mający wielkie zasługi dla zdrowotności publicznej.

Śmiech powinien być *szczerym* i niewymuszonym, jeśli ma być zdrowym. Śmiać się trzeba tak, jak się dzieci śmieją — całem sercem. Niestety — tegośmy się trochę oduczyli; w towarzystwach naszych zamało swobody, za wiele sztywności. Jednak za takim śmiechem tęsknimy i jesteśmy szczęśliwi, gdy się możemy uczciwie uśmiać.

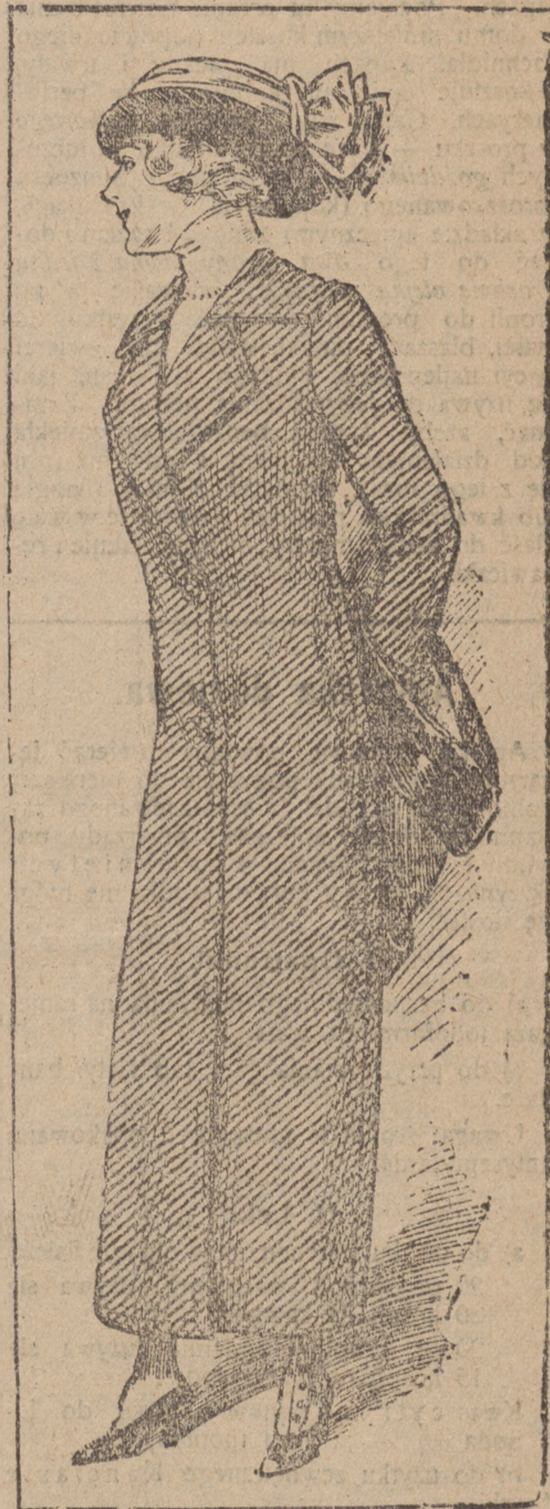
Może to nie będzie zbyt śmiałem twierdzeniem, że zdolność do humoru pozostaje w pewnym związku z talentem artystycznym. Przykładem Szekspir, którego najgłębsze myśli są nieraz odziane w szatę najswobodniejszego humoru. Wybuchowy, iście dionizyjski humor znajdziemy w potężnych ustępach muzyki Beethovena. Odczuwanie komizmu nie jest wszystkim w równym stopniu danem. Wrażliwość w tym kierunku bywa bardzo rozmaita, dochodząc z kulturą umysłową do pewnej subtelności.

Starzy Grecy cenili śmiech wysoko i śmiać się umieli szczerze, o czem niejednokrotnie mowa w Iliadzie i Odysei. Śmiali się serdecznie i ludzie i boginie na Olimpie.

W rodzinnych kłopotach szarego życia, w ciężkiej o byt walce, w smutkach, których los nikomu nie szczędzi, śmiech jest czynnikiem nieocenionym, wlewającym zdrowie w nasz organizm a pogodę i ochotę do życia w dusze nasze.

Lekarz.

Nowe mody.



Płaszcz zimowy dla panienki.

W jakim wieku jest kobieta najpiękniejszą?

Niema po dziś dzień zgody nawet pośród uczonych znawców piękna i koryfeuszów estetyki, w jakim wieku jest kobieta najpiękniejszą? Ten brak ustalenia granic w kwestyi „pierwszorzędnej" wagi nietylko dla kobiet, zastępuje cały szereg poglądów indywidualnych, które mimo swej różnorodności mają jednak tendencyę krążenia koło balzakowskiej trzydziestki. Oto sędziwy pejsażysta francuski Harpignies, który w ciągu swego długiego żywota oglądał nietylko same piękne widoki, uważa okres między szesnastu a dwudziestoma laty za najpomyślniejszy dla piękności kobiecej. Rodak francuskiego pejsażysty Ferrier, również wybitny malarz i profesor szkoły sztuk pięknych w Paryżu, przytoczywszy starą opinię Musseta, który widywał najpiękniejsze kobiety między dziewiętnastym a dwudziestym piątym rokiem życia, sam przesuwa ten o-

Praktyczne recepty.

Tania politura do odświeżania mebli w domu. Wziąć *dwie trzecie części zwyczajnej oliwy* i *jedną trzecią część terpentyny francuskiej*, wlać do suchej flaszki, zmieszać i szczelnie zakorkować. Nabierać płyn na kawałek flaneli, nacierać tem meble i trzeć potem do sucha drugim kawałkiem flaneli. Trzeć prędko, dopóki drzewo nie nabierze połysku.

Pachnidło do bielizny, sukien i t. p. Wszystkie saszety, sprzedawane w sklepach, kosztują drogo i nie zawsze mają trwały zapach. Podajemy tu przepis przyrządzenia w domu mniejszym kosztem odpowiedniego pachnidła. Zapach ma piękny i trwały, a kosztuje taniej, niż kupowany w perfumeryach. *Cztery uncye korzenia fiołkowego* w proszku — *dwie uncye* miałko utłuczonych *goździków* — jedną uncyę benzoesu sproszkowanego (kupuje się w kawałkach, w składzie aptecznym) zmieszać razem i dodać do tego *dwa grany piżma i jedną drachmę olejku różanego*, wlewając ją po kropli do proszku. Wsypać wszystko do małej, blaszanej puszki, wziąć trzy ćwierci uncyi najlepszego, winnego spirytusu, jaki się używa do przyrządzania perfum. Zamknąć, ażeby żywica benzoesowa zmiękła pod działaniem spirytusu, a gdy już robi się z tego masa, ugniatać z niej okrągłe lub kwadratowe plasterki i owinięte w watę kłaść do szatni, między bieliznę, suknie i rękawiczki.

Apteczka domowa.

Apteka domowa powinna zawierać lekarstwa i przyrządy potrzebne do pierwszej pomocy na wypadek niespodziewanego zasłabnięcia. Środki apteczne i przyrządy powinny być przechowane w zamkniętych skrzynkach, tak by kurz do środka nie mógł się dostać.

I. Opatrunki.

a) do bezpośredniego położenia na ranie: gaza jodoformowa, wata.

b) do przytrzymania gazy lub waty: bandaże.

Uwaga: środki te muszą być opakowane antyseptycznie.

II. Leki.

a) do użytku wewnętrznego okrągłe flaszki

20 gr. kropli waleryany (używa się 20 kropli na kawałek cukru).

20 gr. kropli Hofmanna (używa się 15 kropli na łyżkę wody).

Kwas cytrynowy } w proszku do lemoniady.
Soda }

b) do użytku zewnętrznego Kanciaste flaszki.

15 gr. salniaku: do wąchania.

100 gr. wody borowej: na wolne okłady.

50 gr. płynu na oparzeliny: (50 % wody wapiennej i 50 % oleju lnianego).

III. Przyrządy.

a) termometr maksymalny.
b) pinceta anatomiczna.
c) Nożyczki.

Uwaga: Pincetę i nożyczki należy, o ile się nie przechowuje antyseptycznie sterylizować (odkazić) przed użyciem w płomieniu nie dającym sadzy. (potrzymać przez chwilę nad lampką spirytusową).

Przepisy kulinarne.

Zupa z zielonego groszku (w konserwie). Odpowiednią ilość groszku zielonego ugotować z włoszczyzną w takiej ilości wody, aby tylko go pokryła, przetrzeć ten groch ugotowany przez sito, dobrać rosołem, zrobić zasmażkę w której ma być łyżka masła z pół łyżką mąki, zaprawić żółtkiem, jednem, jeżeli jest proporcya na dwie osoby — lekko zagotować — podaje się z grzankami na maśle smażonemi. Zupa ta może być postna, a wówczas dobiera się ją smakiem z włoszczyzny.

Purée z wątróbki cielęcej (pasztet à la Strasburski). Świeżą wątróbkę cielęcą wymoczyć kilka godzin w wodzie, zdjąć błonkę, odcedzić z wody i nalać mlekiem, które wyciągnie czerwoność z wątróbki, wyjąć żyły, przeprowadzić przez maszynkę do mięsa i dusić w rondlu, kładąc rozpuszczony gorący smalec (biorąc na dużą wątróbkę 1/2 f.) warstwami wątróbki plastry cebuli, spażonej gorącą wodą — dusić pod przykrywą do miękkości — mieć wygotowany z kilku grzybków smak, którym przecierając przez sito uduszoną wątróbkę, podlewać ją, biorąc jednak niewiele smaku, aby masa nie była za rzadka — po przetarciu całości, osolić do smaku, wsypać parę ziarnek utłuczonego jałowcu, przeprowadzić dwa najwyżej grzybki przez maszynkę, dodać łyżkę masła, masę tę trzeć przez pół godziny wałkiem w donicy, rozgrzać na ogniu, mieszając łyżką i ciepłą masę wlewać najlepiej w formy od Strasburskiego pasztetu, lub małe maselniczki porcelanowe. Podanie bardzo dobre stanowi to purée do przekąsek, a także do herbaty na bułeczkę.

Prawdziwe kołduny. Funt mięsa wołowego miękkiego wyżyłować i pokrajać w drobne kawałeczki jak łepki od szpilek, wyraźnie zastrzegam żeby nie siekać, funt łoju nerkowego wołowego posiekać na maść, posolić, popierzyć; dwie cebule pokrajać i w małym rondelku dusić, podlewając odrobiną bulionu, następnie utłuc tę cebulę wraz z mięsem w moździerzu, przefasować przez sitko (rzadkie) i włożyć w przygotowane mięso.

Zrobić ciasto z najpiękniejszej mąki, biorąc na kwartę mąki jedno jajko i tyle zimnej wody ile potrzeba, aby ciasto nie było twarde, rozwałkować jak najcieniej, układać na nie kupki mięsa i zwijać jak pierogi, jednak luźno, aby tak mięso jak tłuszcz, miały miejsce wypełniać ciasto. Wykrawać kieliszkiem z cienkiego szkła, zawijać mocno zlepiając brzegi. Mieć już gotową wodę gorącą w bardzo szerokim rądlu, wrzucić, gotować póki wypłyną i zaraz wybierać łyżką durszlakową, żeby się nie przegotowały bo mięso stwardnieje. Podać je w buljonie przedtem zrobionym. Jeżeli mają zrobione leżeć, trzeba przykryć wilgotnem płótnem.

Obiady gospodarskie.

Dyspozycye na tydzień z uwzględnieniem pory roku.

Piątek 2 stycznia.

Krupnik postny. Ziemniaki z grzybami i jajami zapiekane w rurze. Naleśniki z marmoladą.

Sobota 3 stycznia.

Barszcz czysty z kiełbaskami. Polędwica na dziko garnirowana z jarzynami. Bakalie.

Niedziela 4 stycznia.

Rosół z kluskami fran. Sztuka mięsa z sosem pomidorowym, Pularda z kompotem.

Poniedziałek 5 stycznia. (święto)

Bulion z pasztecikami. Pieczeń cielęca z sałatą śledziową. Legomina czekoladowa.

Wtorek 6 stycznia.

Zupa ziemniaczana. Zrazy bite z kaszą. Kalafior z masłem. Ptysie.

Środa 8 stycznia

Zupa grochowa. Wędzonka z kapustą. Szarlotka z jabłek.

Czwartek 9 stycznia.

Rosół z kaszką. Paszteciki w naleśnikach. Kotlety z ziemniakami i groszkiem. Budyń z szodonem.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY.

Rozmowa wachlarzem.

Wachlować się prędko siedząc pod ścianą, znaczy: udawać zmęczoną tańcem dla zamaskowania „pietruszki".

Dotknąć wachlarzem kieszeni przeważnie męża, znaczy: pójdźmy do bufetu.

Rozłożyć wachlarz, znaczy: „ach! jakże chętnie dałabym ci poznać głębię mego serca".

Trzepnąć kogoś wachlarzem po nosie, znaczy: nie wtykaj nosa, gdzieś nie dał grosza.

Zgubić wachlarz szyldkretowy lub z perłowej masy, znaczy: bądź zdrów, holenderski śledziu.

Zatkać komuś wachlarzem usta, znaczy: „To pyszny dowcip, ale wstydź się pan!"

Ach! zostawiłam wachlarz w garderobie: znaczy: „idę się upudrować".

Złamać wachlarz, znaczy: kupować pruską tandetę.

„Przysiadł mi pan wachlarz", znaczy: gdzie masz oczy bałwanie?"

Uderzyć się zlekka wachlarzem po turniurze, znaczy najwyższe lekceważenie.

Ceny zniżone.

Gość: Inseruje pan w gazecie, że ceny u pana zniżone... a ja widzę na wystawie, że są takie same!

Kupiec: Przepraszam bardzo! Ceny były przedtem na każdej sztuce u góry.. a teraz u dołu! Czyż nie są zniżone?

---

kres na rok 25 do 30. Rzeźbiarz Boucher ustanawia znów granice od 16-tu lat do 30-tu.

Niedawno ogłosiło pewne amerykańskie pismo ankietę w tej sprawie. Przytaczamy kilka odpowiedzi najwybitniejszych przedstawicieli tamtejszego świata literacko-artystycznego.

Znana powieściopisarka Ella Wheeler Wilcox rozróżnia dwa typy kobiecej piękności. Zdarza się nieraz, że dziewczyna jest prześliczna do 14 roku życia, lecz od tego czasu zaczyna nagle brzydnąć i gdy dojdzie do dwudziestki, staje się typem przeciętnym; inne znowu dziewczyny zaczynają przeciwnie piękniеć około roku czternastego i choć jako dzieci były brzydkie, dochodzą po dwudziestu do niezwykłej nieraz urody.

W tem kształtowaniu kobiecej piękności odgrywa, według amerykańskiej autorki, niepoślednią rolę miłość i macierzyństwo. Ostatecznie, kończy swą odpowiedź p. Wheler, ustaleniem wieku, w którym zwykle kobieta dochodzi do szczytu urody, na rok 28.

Amerykański rzeźbiarz Borglum jest zdania, że piękność kobiety trwa na ogół tak długo, jak jej macierzyństwo. Na ogół można przyjąć rok 14 i 40 jako słupy graniczne kobiecej piękności. Inny rzeczoznawca malarz Fischer Harrison odróżnia podobnie jak p. Wilkox dwa rodzaje: typ dziewczęcia, uosobiony w podlotku, smukły i szczupły, oraz typ drugi, właściwy typ kobiety dojrzałej. Fischer twierdzi, że kobieta jest najpiękniejszą w 29 roku życia, dodaje jednak na pocieszenie, że jej uroda trwa tak długo póki ludzie nie zaczną zgadywać jej wieku

Najciekawszą jest odpowiedź Liliany Rusel, znanej amerykańskiej piękności, mimo przekroczonych już 50 lat wieku. W teoryi pisze ona, rok 35 przynosi najwyższy rozkwit kobiecej piękności, czego dowodem jest Wenus medycejska, kobieta w tym właśnie wieku; w praktyce jednak, dodaje p. Russel, jest kobieta piękną tak długo, póki racyonalnie pielęgnuje płeć i swe zdrowie, czego dowodem jest jej własna, znakomicie zachowana uroda.

Wydawca: Krakowskie Tow. wydawnicze. Odpowiedzialny i naczelny redaktor: Ludwik Szczepański. Drukiem Aleksandra Rippera w Krakowie